



## ÉQUIPE DU JOURNAL

Marie Lindsay

Amélie Gagnon

Annie Bousquet

Sonia Marcoux

Catherine Trudeau

Émanuelle Coté

Lise Vaillancourt

# Le journal Plein d'Soleil



## Mot de Marie

Voici une nouvelle édition et c'est un spécial du temps des fêtes. C'est le temps de penser Noël. Je vais en profiter pour vous dire de bien prendre soin de vous et des tout-petits et de passer un beau moment en famille.

Comme chaque année le CRJF organise une fête de Noël et l'an dernier nous nous sommes donné la possibilité de bonifier l'activité grâce à la vente de cartes de Noël. Pour offrir une fête des plus intéressantes aux familles, nous vous demandons de contribuer à la vente dans votre entourage si possible.

## À mettre à l'agenda

Fête de Noël du CRJF le 14 décembre. Dernière semaine d'activités régulières le 12 décembre et retour des fêtes le 9 janvier.



## Petit Papa Noël



Attention les parents, il a déjà fait sa grande arrivée, il faut vous préparer... Le Père Noël est là !!!!!!!!!!!!!!! Et oui! Et ses lutins m'ont dit l'endroit où il se cachait avant la grande fête de Noël, un endroit féérique où seuls les enfants comprennent la vraie magie de Noël... Dans son plus beau décor, il attend que chaque enfant lui

exprime ses souhaits. Et si vous vous demandez pourquoi vous ne pouvez pas vous aussi vous asseoir sur ses genoux... Et bien c'est sûrement que vous n'avez pas été assez sage!!!!

Voici les endroits secrets, à vous de choisir, il est important de vérifier l'horaire avant de vous déplacer.

- Galeries de la Capitale à compter du 13 novembre
- Place Laurier à compter du 13 novembre
- Place des Quatre-Bourgeois à compter du 27 novembre
- Place Sainte-Foy à compter du 19 novembre (mon coup de cœur)
- Ferme Genest à compter du 3 décembre
- Benjo à compter du 12 novembre
- Carrefour Charlesbourg à compter du 26 novembre
- Place Fleur de Lys à compter du 19 novembre

Je vous souhaite un merveilleux Temps des Fêtes et soyez sages!!!!

— Sonia Marcoux

# Suggestions d'activités pour les enfants



## SITES INTERNET

[www.duplaisiralire.com](http://www.duplaisiralire.com) Pour les lecteurs débutants, ce site internet est une mine d'or! Les jeux fonctionnent avec des consignes simples (par exemple, il faut utiliser la bonne couleur pour colorier le dessin, remettre des phrases en ordre, trouver le mot en trop...), associés à des personnages sympathiques. Il y a aussi des livres à lire en ligne, avec des phrases courtes. Chouette!

[www.poissonrouge.com](http://www.poissonrouge.com) Aucune lecture n'est nécessaire pour ces jeux, donc c'est donc idéal pour les tout-petits, et les plus grands apprécient aussi. Ces jeux utilisent la logique, habituent à manipuler la souris, apprennent des petits trucs... Et sont bien drôles!

[www.club-martine.fr](http://www.club-martine.fr) Les petites filles aiment toujours autant leur amie Martine; celle-ci s'est modernisée, elle n'habite plus seulement les livres, mais aussi un joli site internet. Il y a beaucoup de jeux (dont plusieurs ne nécessitent pas d'être lecteur, ou bien sinon le personnage supplée l'enfant), des livres à lire ou à se faire lire, etc.



## LIVRE

**G CUISINÉ**, de Annie Brocoli: Wow! C'est 75 recettes tripatantes faciles à faire et à colorées, qui aident les enfants à manger santé. En plus, il y a un DVD inclus. Paru aux Éditions de l'Homme.

— Hélène Sirois

## SORTIE

Une balade au Musée? Les mardis jusqu'au 31 mars, c'est gratuit pour les 3 musées suivants: de la Civilisation, de l'Amérique Française, le Centre d'interprétation de Place-Royale. Soulignons la nouvelle exposition retraçant les 75 ans de Radio-Canada au musée de la Civilisation: vous pourrez y faire découvrir à vos enfants les personnages qui peuplaient les émissions de télévision que vous écoutiez tout petit...

— Hélène Sirois et Annie Bousquet

## BRICOLAGE

Vous pouvez faire des toiles avec un montage de plusieurs médiums. Vous utilisez tout ce qui vous tombe sous la main, en le disposant sur une toile avec de la colle, de



façon désordonnée et disparate. Par exemple, sur une toile que j'ai peinte avec plein de couleurs de façon abstraite, j'ajoute des images que j'aime, des feuilles d'automne, des boutons, des bouts de tissus, des brillants, des petites roches, des coquillages, etc. Le but c'est d'inventer et de créer, le résultat est très impressionnant!

— Hélène Sirois

## C O N C O U R S

FONDATION  
DUFRESNE  
ET GAUTHIER

### Si ma famille t'était contée... l'histoire pourrait être bien longue!

Afin de souligner son 10<sup>e</sup> anniversaire, la Fondation Dufresne-Gauthier invite tous les organismes qu'elle soutient à participer à un sympathique concours. C'est ainsi que les participants du Centre Ressources peuvent mettre leur histoire familiale à profit, en racontant leurs bons coups sur un coupon de participation, à déposer dans la boîte indiquée dans l'entrée. Partagez vos idées coups de cœur, vos succès, vos bons points et vous pourriez gagner un prix fort intéressant. Un tirage par organisme sera fait avant Noël (le 14 décembre dans notre cas) et un second sera fait parmi tous les organismes participants au printemps, le tout au hasard. De plus, une sélection des meilleures idées proposées sera faite et sera publiée dans un recueil «Recettes de petits bonheurs en famille». Qui sait, votre bonne idée en inspirera peut-être d'autres!

— Annie

# Du party à la détente



Noël et sa magie, c'est un temps de réjouissances et de rassemblements où il est facile de s'étourdir et de s'épuiser. Pour ne pas commencer la nouvelle année la langue par terre, voici comment certaines familles du CRJF font place à la détente.

Commençons par chez moi. Le temps des fêtes est pour moi une période de vacances, c'est un temps d'arrêt et de détente. Oui, nous voyons la famille et les amis, mais nous prenons du temps pour être entre nous. Bye bye les routines du matin, le temps est venu de traîner en pyjamas et de déjeuner devant un bon film de Noël. Puis, histoire de s'aérer, on va jouer dehors, mais c'est si confortable un pyjama sous un habit de neige, alors ce n'est pas nécessaire de s'habiller. Après avoir bien rosé nos joues, un potage et des fromages feront l'affaire pour le dîner et l'après-midi sera consacré aux jeux de société. Après le souper on se lave et on change de pyjamas. Le plus beau dans tout ça c'est que cela fait beaucoup moins de lavage. De plus, nous ne sommes pas obligés de se limiter à une seule journée... On peut répéter le lendemain!

Une autre chose que l'on fait, c'est des temps de lecture. Un petit trente minutes de silence par ci par là pendant les vacances, c'est merveilleux! Tout le monde emmitoufflé dans des couvertures avec un bon livre pour ceux qui savent lire et un beau livre pour ceux qui ne savent pas encore. C'est génial!

— Amélie Gagnon

*Vous allez voir que le pyjama est à l'honneur chez plusieurs... Voyons voir du côté de chez Emmanuelle, Sonia, Catherine et Annie.*

## Une journée de magie en pyjama !

Pour notre famille, le 25 décembre, c'est sacré, personne ne s'habille! On se lève tranquillement le 25 au matin, quoique tout de même de bonne heure avec les enfants!!! Depuis que mes parents sont divorcés, ma mère et ma sœur restent à coucher le 24 pour profiter de cette journée relaxe avec nous. Puis on prend le temps toute la journée d'explorer les beaux cadeaux que nous avons reçus la veille, je sors les restants du réveillon avec des croissants et des fruits, je mets le tout sur la table et on grignote comme bon nous semble, pour les adultes on se paye la traite au mimosa. Aux alentours de 11h, on déballe nos bas de Noël remplis de petites attentions qui font si plaisir! Dans l'après-midi, s'il fait

beau, on met notre habit de neige par-dessus notre pyjama et on sort prendre l'air, jouer et rire dehors, ça fait tellement de bien! Cette journée, c'est la plus importante pour moi, ça me permet de m'arrêter complètement et de vivre Noël, mais surtout de prendre le temps de regarder la magie dans les yeux de mes enfants!

— Emmanuelle Côté

## Le Père Noël livre aussi de la pizza !

La journée pyjama est toujours un « must » chez nous et même si c'est le temps des fêtes, une bonne pizza dégustée dans le salon devant un bon film est toujours très appréciée. Le salon est rempli d'oreillers et de couvertures, c'est vraiment une journée détente. Aussi, faire une belle ballade improvisée en soirée dans la neige, surtout lorsqu'il tombe de petits flocons, c'est vraiment magique... Comme mon fils est encore petit, j'ai vraiment hâte de lui faire vivre ces beaux moments en famille.

— Catherine Trudeau



## Les petits lutins sont fatigués

Une activité qui est presque devenue un rituel dans ma famille, c'est la visite aux Lutins au Musée de la Civilisation. Les Lutins du Père Noël, fatigués d'avoir tant travaillé pour faire des cadeaux aux enfants, installent leur dortoir au Musée et se repose pendant le reste du temps des Fêtes. Mais des Lutins, comment ça se repose ? En jouant des tours, en faisant des jeux avec les enfants, en bricolant... Bref, les enfants adorent, les parents s'amuse bien et tout le monde est content !

C'est aussi l'occasion d'aller marcher dans le Vieux-Québec et de devenir un peu touristes dans notre propre ville. Après tout, il y a des gens qui viennent de bien loin pour venir admirer ce que nous avons à portée de main!

— Annie Bousquet

## Il en faut une !!!

Une journée relaxe du temps des Fêtes... c'est rare, mais quand nous en avons une, bon sang qu'on en profite... pour relaxer. Pas question de s'habiller, on reste en pyjama, on mange du «toucequi », on ressort les vieux jeux de société, on regarde un film avec un bon feu dans le foyer, les enfants jouent avec leurs trop nombreux jouets reçus du Père-Noël et nous on prend un bon verre de vin pour faire oublier les trop gros achats du Père-Noël. Il faut en profiter de ces journées, car demain on va avoir de la visite...

— Sonia Marcoux

# Mon beau sapin, Roi des forêts...

Saviez-vous que le sapin de Noël est l'un des symboles de la fête de Noël le plus répandu dans le monde entier? Le 24 décembre le sapin se retrouve dans tous les foyers et sur toutes les places. Même avant la naissance de Jésus-Christ les romains décoraient leurs maisons de feuillages et de branches de houx, de lierre et de sapins. Le sapin de Noël symbole de vie était aussi appelé «arbre de vie», les premiers sapins étaient donc décorés de pommes puis ensuite de friandises. Du temps de nos grands-parents, ils furent ensuite éclairés de bougies, la tradition veut qu'il y ait douze bougies, une pour chaque mois de l'année. Il faut bien l'admettre, nous sommes très loin des ornements et lumières que nous utilisons.

De nos jours, plusieurs sapins synthétiques sont vendus en magasins mais beaucoup de familles préfèrent encore les sapins naturels que ce soit pour leur senteur ou tout simplement pour la belle promenade en forêt pour aller le cueillir.

L'installation de l'arbre et la garnison demeure et restera toujours un moment très attendu pour les enfants. Nous pouvons créer une ambiance avec de la musique de Noël, un bon chocolat chaud et si Dame nature est de notre côté, une belle petite neige tombera à l'extérieur pour que ce soit encore plus féérique pour nos tout-petits.

Le sapin de Noël peut être orné de décorations achetées en magasin, mais quel plaisir que de les fabriquer avec les enfants, cette activité peut aussi être incluse dans notre calendrier de l'Avent, et toute la famille peut participer aux préparatifs.

Voici quelques idées pour garnir le sapin de Noël:

Ornements : en pâte de sel, pommes de pins ramassées sous les arbres avec les enfants, décorations en pain d'épices, en fil chenille, boucle en rubans ou tissu.

Bonbonnières fabriquées en carton avec des rouleaux de papier de toilettes remplies de bonbons ou friandises, qui peuvent être décorées au choix et que les enfants pourront déguster le jour de Noël.

Guirlandes en papier carton ou autres, de toutes les couleurs et de toutes les formes en accordéon ou autres.



Les idées pour la création des ornements et décorations sont vraiment à l'infini, car nous pouvons utiliser du matériel dont nous nous sommes déjà servis dans notre vie de tous les jours et c'est une très belle façon de recycler.

De plus, réaliser vos propres décorations vous permettra non seulement d'économiser mais aussi permettra à vos enfants de développer leur coordination, leur motricité fine en plus de laisser aller leur imagination et leur créativité. Les enfants seront très valorisés et remplis de fierté lorsqu'ils montreront à grand-maman, grand-papa et à la visite les ornements qu'ils ont fabriqués eux-mêmes.

Je vous suggère de visiter le site internet [www.teteamodeler.com](http://www.teteamodeler.com) où vous trouverez une multitude d'activités à faire avec les enfants: bricolages, dessins, recettes, chansons, etc. Vous trouverez à la fin de cette édition du journal un ornement de Père Noël à fabriquer et un coloriage de sapin de Noël que vous pourrez faire avec vos enfants.

Pour conclure, peu importe ce que nous utilisons pour la préparation de notre sapin de Noël, il n'en demeure pas moins que nous pouvons en faire une activité familiale pour faire participer petits et grands et pour que ces beaux moments puissent devenir de beaux souvenirs et une belle tradition à inculquer à nos enfants tout comme cela a été de beaux moments magiques pour nous.

— Catherine Trudeau



# Le Coin des Recettes

## MA RECETTE À DONNER

J'adore amener une petite surprise cuisine maison quand je vais en visite durant le temps des fêtes. J'en fais de nouvelles chaque année mais voici deux incontournables que toute ma famille et amis attendent maintenant avec impatience!

## POPCORN AU CAMEL

1 sac de popcorn pour le micro-onde nature déjà éclaté  
3 c. à soupe de sirop de maïs  
1 1/2 tasse de sucre  
3 c. à soupe de beurre doux  
fleur de sel

Dans une grande casserole à fond épais, verser le glucose, le sucre et ajouter de l'eau juste pour couvrir. Porter à ébullition à feu élevé sans brasser à la cuillère. Au besoin tourner plutôt légèrement la casserole sur elle-même afin de permettre une cuisson uniforme. Lorsque le caramel a obtenu une belle coloration dorée, ajouter le beurre et laisser fondre. Retirer la casserole du feu et ajouter le maïs soufflé en deux fois, en mélangeant après chaque addition.

Étendre aussitôt sur une plaque à pâtisserie munie de papier parchemin et saler légèrement. Laisser refroidir puis séparer le maïs. Conserver dans une boîte hermétique pendant quelques jours

## CONFITURE DE CAROTTES

1 1/2 tasse de vin blanc  
2 tasses de carottes râpées  
1 pomme râpée  
1 petit oignon  
1/2 tasse de sucre  
1/4 tasse de vinaigre de cidre  
1/2 c. thé de curcuma



Dans une casserole porter à ébullition tous les ingrédients.

Laisser mijoter environ 30 minutes, jusqu'à ce que le liquide devienne sirupeux.

Servir avec des pâtés ou du fromage.

— Emmanuelle Côté

*Du côté de chez Catherine, ça goûte bon aussi!*

## CONFITURE D'OIGNONS

1 litre (4 tasses) d'oignons émincés  
160 ml (2/3 tasse) de sucre blanc  
250 ml (1 tasse) de vinaigre de vin blanc

Dans une casserole d'eau bouillante, blanchir les oignons 30 secondes. Égoutter et remettre dans la casserole. Ajouter

le sucre et le vinaigre, et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à feu doux jusqu'à évaporation complète du liquide (environ 1 heure). Réfrigérer.

Déposer dans de petits pots transparents ou décoratifs (achetés au Dollorama ou autres), ajouter de beaux petits rubans ou décorer les pots à votre goût.

*Proposé par Catherine Trudeau*

(tiré de la revue Tout simplement Clodine)

## BEIGNES DE MAMAN

3 c. à soupe de beurre  
1 tasse de sucre  
2 œufs battus  
1 c. à thé de vanille  
3 3/4 tasses de farine  
4 c. à thé de poudre à pâte  
1/2 c. à thé de sel  
3/4 de tasse de lait



Mettre en crème les 4 premiers ingrédients. Tamiser la farine, la poudre à pâte et le sel. Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides en alternant avec le lait. Former une boule et réfrigérer de 4 à 12 heures. Étendre la pâte, former les beignes et cuire dans l'huile. Laisser tiédir, saupoudrer de sucre en poudre, cannelle ou à votre goût.

Déposer dans de belles boîtes métalliques de Noël (achetées au Dollorama ou autres) ou déposer dans un contenant à votre goût. Vous pouvez aussi décorer le contenant et y ajouter une petite carte.

*Proposé par Catherine Trudeau*

(tiré du livre de recettes de ma maman)

*Chez Sonia, vous découvrirez des...*

## TRUFFES AU CHOCOLAT

10 oz (300 g) de chocolat mi-sucré, haché (10 carrés)  
5c. à table (75 ml) de beurre non salé  
1/2 tasse (125 ml) de crème 35%  
2 c. à table (30 ml) de brandy ou cognac  
Cacao pour enrober les truffes

1. Dans un bol, déposer le chocolat. Dans une casserole, fondre le beurre dans la crème en remuant à feu doux. Porter à ébullition. Retirer du feu. Verser sur le chocolat, Brasser à la cuillère de bois jusqu'à ce que le chocolat soit fondu et que le mélange soit lisse. Incorporer l'alcool.

2. Laisser refroidir au réfrigérateur en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que ce soit assez ferme pour être manipulé. Former 40 truffes.

3. Tamiser le cacao sur du papier ciré. Rouler chaque truffe dans le cacao et bien les enrober. Réfrigérer jusqu'à ce qu'elles soient fermes. Se conservent deux semaines au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Les sortir du réfrigérateur 30 minutes avant de les servir.

— *Sonia Marcoux*



### MUFFINS GOURMANDS DE CLAUDINE

1 tasse de patates douces en purée  
1 tasse de mayo hellmans la 1/2  
du gras  
1 tasse de canneberges fraîches  
coupées en moitié

1 tasse de morceaux de chocolat blanc

3/4 de tasse de sucre

2 tasses de farine non blanchie

2 c. à thé de bicarbonate de soude

Préchauffer le four à 400 ° F, incorporer la mayo à la purée de patate, le chocolat et les canneberges.

Ensuite mélanger ensemble la farine, le sucre et le bicarbonate de soude. Ajouter ce mélange au mélange liquide. Verser dans un moule à muffins cuire de 20 à 25 minutes.

Donne 12 muffins.

— *Claudine Laurendeau*

## Tu viendras prendre un petit café...



Cette phrase est un classique, qu'on entend régulièrement. Mais nous aurions peut-être avantage à la modifier. Surtout lorsqu'on est consciente que la consommation élevée de caféine est un risque pour la santé.

De plus, si vous êtes comme moi, ce n'est pas tant la caféine qui m'attire, mis à part au réveil où sans cet élixir de bonheur (ou de bonne heure à vous de choisir) je ne suis pas très efficace. La plupart du temps où je prends un café, c'est souvent pour me relaxer ou me réchauffer, c'est la boisson chaude qui m'appelle... le réconfort, alors je me suis trouvée une alternative, le thé, oui, oui, je sais thé rime aussi avec caféine, mais en plus de la caféine et ses inconvénients, il a des propriétés qui peuvent être intéressantes pour la santé. Plusieurs thés renferment des antioxydants, d'autres stimulent ou nettoient notre organisme. Je ne suis pas une spécialiste du thé, je ne suis pas non plus nutritionniste, alors je ne veux pas vous lister les avantages et les inconvénients de l'un ou de l'autre, je veux simplement vous faire découvrir une alternative que j'ai moi-même découverte il y a quelques temps.

Le thé, il y en a plusieurs sortes, si vous avez envie de faire un voyage découverte, je vous propose de vous rendre chez DAVIDs THÉ. À Québec, il y en a un aux Galeries de la Capitale, un à Place Laurier et un sur la rue St-Jean. Ils offrent différents types de thés dans leurs formes classiques et aromatisées. Ils offrent aussi une gamme de tisanes diversifiée. Dans ces magasins de style épuré, vous pourrez apprendre énormément sur les différents types de thés et tisanes. Vous pourrez même déguster le thé du jour pour vous faire une idée.

Ce breuvage à l'odeur agréable et au coloris fort attrayant agrément les journées de façon moins monotone que le café, puisque les saveurs sont étonnantes et différentes les unes des autres.

### MES DÉCOUVERTES FAVORITES :

Arme secrète : Thé blanc aromatisé qui goûte les amandes, il renferme différents ingrédients qui stimulent le système immunitaire. Le thé blanc renferme peu de caféine.

À la rescousse de maman : juste le nom me fait rêver, son odeur m'enivre et son goût savoureux, mélange de menthe et de petits fruits, m'apaise. C'est ma tisane préférée, une fois les enfants couchés ou en début d'après-midi, quand je veux prendre une petite demi-heure à ne rien faire. Sans caféine.

Svelte : Thé oolong aromatisé, je l'aime beaucoup après le souper, je trouve qu'il m'aide à digérer, il est d'ailleurs reconnu pour accélérer le métabolisme et bloquer l'absorption des mauvais gras. Il a un petit goût de gingembre et de citron.

Songe d'une nuit d'été : Tisane au goût d'agrumes et de pomme, excellente en version thé glacé. Elle n'a pas de propriété particulière à l'exception du plaisir qu'elle apporte à être bue. Sans caféine.

Le préféré de Sonia Marcoux

Vert fruité : Rooibos au goût tropical. Sans caféine.

— *Amélie Gagnon*

# Un beau souvenir de Noël...



**V**ous avez sûrement, vous aussi, des souvenirs marquants de Noël. Parfois c'est un peu moins clair, on ne sait plus trop en quelle année c'était, qui nous a offert ceci ou cela, à quel endroit c'était... Mais il reste des bribes de souvenirs. Nous en partageons quelques uns ici avec vous.

« Mon plus beau souvenir..... Depuis que j'ai des enfants, tous les Noëls sont magiques, se sont toutes des images qui seront ancrées dans ma mémoire pour le reste de mes jours et je l'espère pour eux aussi, qu'ils se souviennent du bon temps en compagnie des grands-parents, cousins, cousines etc. Car mon plus grand souvenir de petite fille, c'est de revoir ma grand-mère avec son tablier, tout endimanchée, comme elle le disait si bien, elle n'avait pas beaucoup de sous mais mon Dieu qu'on a eu du plaisir et de l'amour à profusion. » — *Sonia Marcoux*

« Pour moi, le temps des fêtes est l'un des plus beaux moments de l'année. La féerie qui entoure cette période et tous ses préparatifs me fait rêver. Elle me ramène à l'essentiel, à ce qui est le plus important pour moi, ma famille, mes enfants. J'ai bien des souvenirs heureux et magiques.

Un des moments forts qui entoure les préparatifs du temps des fêtes, c'est le sapin de Noël. Après l'avoir choisi dans la forêt, vient le temps de le décorer de mille et une jolies décorations. Avant de les accrocher au sapin, je sors la boîte qui renferme précieusement les trésors que les enfants ont fabriqués eux-mêmes, avec moi, au Centre, ou à l'école. Tous ensemble, nous les admirons et nous nous rappelons de beaux souvenirs. Les enfants sont contents de revoir les bricolages qu'ils ont faits plus jeunes, ils sont heureux de se remémorer les souvenirs entourant leur fabrication et surtout ils sont ravis de les installer bien en vue sur les branches du sapin ou sur les murs de la maison.

Je trouve ce moment attendrissant car je revois dans mes souvenirs mes enfants lorsqu'ils étaient tout petits et fiers de leur travail. Cela me rappelle de beaux moments. De plus, je trouve ça plaisant de les voir réaliser le chemin qu'ils ont fait, de voir comment ils ont grandi et se sont améliorés, car bien entendu, avec le temps leurs réalisations artistiques sont devenues plus élaborées. Ce moment revient à chaque année, il dure un bref instant, mais c'est de l'émerveillement pur et simple et même si à chaque année il me fait vieillir en me faisant réaliser que mes enfants grandissent et mûrissent, je me dis que si c'est pour les voir s'épanouir heureux et en beauté, cela vaut bien quelques rides. » — *Amélie Gagnon*

« Quelques jours avant Noël, j'avais 6 ou 7 ans, mes parents étaient partis faire des courses en nous laissant nous entre-gardés (4 enfants, de 6 à 14 ans, pour une heure ou deux, nous étions supposés ne pas nous entre-tuer). Et bien nous avons utilisé ce temps seuls à la maison pour chercher nos cadeaux de Noël. Nous avons fouillé partout, de la cave au grenier, sous les lits, dans les armoires derrière les objets rangés, même soulevé les carreaux du faux-plafond.

Nous n'avons rien trouvé, mais qu'est-ce que nous nous sommes amusés !!!

Je crois que c'est cette année-là que j'ai eu ma grande poupée de chiffon, que maman m'avait cousue ; elle avait brodé le visage, cousu des vêtements, fabriqué des petites chaussures... Autant je l'ai aimée à l'époque pour ce qu'elle était, une poupée, autant j'y repense aujourd'hui en appréciant le temps que maman a consacré à me faire ce cadeau.

Merci encore maman ! » — *Annie*

« Mon plus beau souvenir de Noël est très traditionnel et très ordinaire... mais tellement magique. Ma sœur et moi nous couchions tôt et maman nous réveillait pour mettre nos plus belles robes et se préparer pour aller à la messe de minuit, nous avions même droit à du maquillage... comme maman, c'était tout un extra!! Je me rappelle des très beaux cantiques à l'Oratoire Saint-Joseph en plus de la crèche vivante qui était très impressionnante pour une petite fille de 7 ans et quand nous arrivions à la maison eh oui... le Père Noël avait passé et avait dégusté le biscuit et le verre de lait que nous lui avions laissé. Nous débarrassions nos cadeaux et avions la permission de se coucher très tard comme papa et maman... Le lendemain, jour de Noël, c'était une journée pyjama et nous jouions avec toutes les belles surprises que ce cher Père Noël nous avait apportées, accompagné d'un gros brunch de Noël, toujours aussi bien cuisiné avec amour par maman. » — *Catherine Trudeau*

# Petits massages pour soulager les gros rhumes de nos tout-petits !



Avec l'arrivée de notre belle saison hivernale et les journées froides, sans parler de Noël qui arrivera et mettra notre petit amour en contact avec les virus des autres, de petits trucs pour prévenir et soulager les symptômes du rhume vous seront peut-être (sûrement!) utiles.

Le système immunitaire de notre enfant est en plein développement, plusieurs facteurs influencent celui-ci. Pour favoriser un système immunitaire fort, il faut de bonnes habitudes de vie. Une alimentation saine, l'allaitement, un niveau de stress bas, de l'exercice, du sommeil, un environnement sans fumée et des massages sont tous des moyens qui aideront votre petit à se bâtir une bonne défense.

Les massages peuvent en effet soulager mais aussi prévenir les rhumes, par leur effet calmant et apaisant. La stimulation sensorielle que procure le toucher diminue le taux d'hormone de stress et favorise un sain développement. Voici différents petits massages que vous pouvez faire à votre enfant pour stimuler son système immunitaire et le détendre. Ils peuvent être ajoutés à la routine du dodo par exemple.

- Placez la pulpe de vos index de chaque côté des narines et appliquez une pression légère, relâchez sans perdre le contact. Répétez 3-4 fois
- En suivant la courbe naturelle du visage, déplacez vos index vers le bas et l'extérieur le long des sinus en suivant la ligne inférieure des pommettes. Répétez 3-4 fois.
- Massez le haut du torse de votre enfant en décrivant de petits cercles avec les pouces de chaque côté du sternum.
- Massez le haut du dos de votre enfant en décrivant de petits cercles avec les pouces le long de la colonne vertébrale.

Pour soulager la congestion des sinus des massages du bout des doigts à des points précis peuvent aider :

- Placez vos deux index à la racine du nez et appuyez doucement pendant trois secondes avant de relâcher la pression.
- Placez vos deux index au niveau des pommettes et maintenez une pression douce avant de relâcher.
- Placez vos deux pouces à la naissance de chaque sourcil et massez doucement en alternant la pression.

Évidemment l'hygiène reste primordiale pour prévenir la contagion du rhume.

- Lavez vos mains et celles de votre enfant très souvent et surtout après vous être mouché ou avoir mouché votre enfant.
- Toussez dans un mouchoir ou dans le creux de votre coude.

- Utilisez une solution saline pour nettoyer le nez de votre enfant.
- Un mouche-bébé est très efficace si celui-ci n'est pas encore capable de se moucher.
- Restez à la maison quand vous êtes malade et reposez-vous, en plus de protéger les autres, vous guérirez plus vite!
- Surtout, n'oubliez pas de profiter de l'hiver, de vous oxygéner et d'oxygéner votre maison!

Bonne saison!!!

— Emmanuelle Côté

Sources: bébé magazine automne 2011

[www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

## MOTS D'ENFANTS

À propos du père-Noël

Alyson 8 ans me pose la question fatidique...



- Maman, est-ce que le père-Noël existe?
- Il existe dans le cœur de ceux qui y croient mon amour...
- Alors mes amies sont vraiment pas chanceuses...
- Pourquoi?
- Parce que le père Noël n'existe même pas dans leur cœur!

Ouf! Je suis correct pour cette année!

Marcus 3 ans:

- Qu'est-ce qu'on mange?
- Des Hamburger Marcus.

Marcus crie alors à Anne-Samuel:

- Yé! On mange des «Chambuger»!

— Emmanuelle

Une petite fille a vécu une évacuation, l'alarme d'incendie ayant été déclenchée pendant qu'elle était au bain libre. La semaine suivante, elle dit à son père qui veut la ramener se baigner:

«Non papa, je n'aime pas ça la bâtisse qui pleure.»  
Hein??\$%/%\$?? «Oui le système de larme pleure.»  
«Ha! tu veux dire le système d'alarme.»

— La fille d'une amie d'Amélie

Colin, 6 ans, regarde son grand cousin de 13 ans en pointant son menton: «Sam, pourquoi tu es tout picoté, là?» Heureusement, le grand cousin l'a pris en riant!

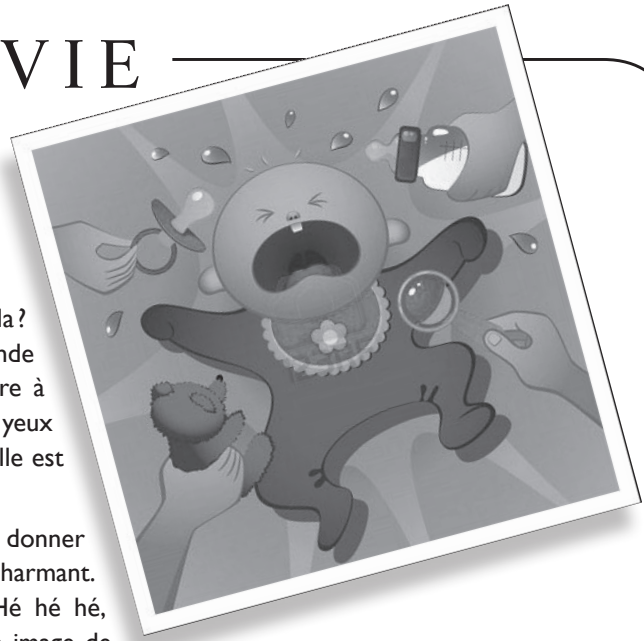
Eulalie, 8 ans, conjugue le verbe s'asseoir: «Je m'assoies, tu m'assoies, il m'assoit...» Oups!

— Annie



# BRÈVE DE VIE

## Miss Décibel



Dites, vous vous souvenez de mon bébé koala? Charmante image, n'est-ce pas. Tout le monde aime les koalas, je ne sais pas pourquoi; peut-être à cause de leur allure de peluche, de leurs grands yeux doux... Quand ma petite a l'air d'un bébé koala, elle est tout aussi adorable.

Mais ces derniers temps, j'aurais eu bien envie de lui donner un autre petit surnom, peut-être un peu moins charmant. Miss Décibel, ça vous évoque quelque chose? Hé hé hé, exactement. On voit tout de suite apparaître une image de Castafiore impitoyable pour les oreilles de ses pauvres parents, une chipie qui hurle lorsqu'elle n'a pas ce qu'elle veut, une ralouilleuse de 1<sup>ère</sup> qualité...

Il y a deux moments où Miss Décibel fait particulièrement son apparition, dans la voiture et à table. Au début, ça va bien, la Miss est contente, elle papote gentiment, elle jase avec les grands... Et puis la voici avec ses gros sabots, qui débarque sur des chapeaux de roues... Et là, c'est parti pour des pleurs, des hurlements, des objets lancés...

Au delà de la peine que nous avons à la voir comme ça, il y a les repas en famille qui deviennent tendus, il y a les trajets en voiture qui deviennent plus dangereux car notre attention est totalement perturbée, la nervosité de tous devient palpable... Nous avons évidemment tout essayé pour calmer Miss Décibel: toutous, musique, blagues lorsque c'est en voiture, changement d'aliment, un verre rigolo, une cuillère colorée lorsque c'est à table; le succès est assez rare, et surtout, il dure peu!

L'autre jour, je parlais de ce problème dans l'atelier Brin d'éveil où nous sommes participantes. Une maman présente (coucou Emmanuelle!) m'a raconté que dans des cas comme ça, où elle ne peut pas changer ce qui dérange l'enfant, elle pratique l'écoute active. Peut-être que cela ne changera rien, me dit-elle, mais au moins l'enfant se sent écouté et accompagné.

Évidemment, on lui parlait déjà, mais c'était plutôt du genre «on arrive bientôt, ma chérie calme-toi, regarde on est tous là avec toi», ou on lui chantait Frère Jacques. On se disait qu'elle sentirait qu'on a au moins compris qu'elle n'était pas contente.

Mais en tentant plutôt de «dire» en mots ce qu'elle exprime par ses pleurs, les choses se sont bien améliorées. J'essaie de me mettre à sa place et de trouver ce qui pourrait bien me faire pleurer et crier autant. «Oh oui, je comprends que tu n'aimes pas être attachée dans ton siège, tu préférerais bouger et aller retrouver les grands, ou tu aimerais bien être dans les bras de maman» ou «je comprends que tu es pressée d'avoir ton repas, je fais vite pour mettre dans ton bol».

Effectivement, ça ne calme pas toujours ses pleurs, mais tout de même assez souvent. Et surtout, je sens que je réponds beaucoup mieux à ses attentes, car cela m'aide à rester plus calme: lorsque je suis plus concentrée à chercher une «traduction», l'énervement me gagne pas mal moins facilement!

Au final, tout le monde est gagnant et le bébé koala peut revenir! Au revoir Miss Décibel, nous ne sommes pas pressés que vous reveniez!

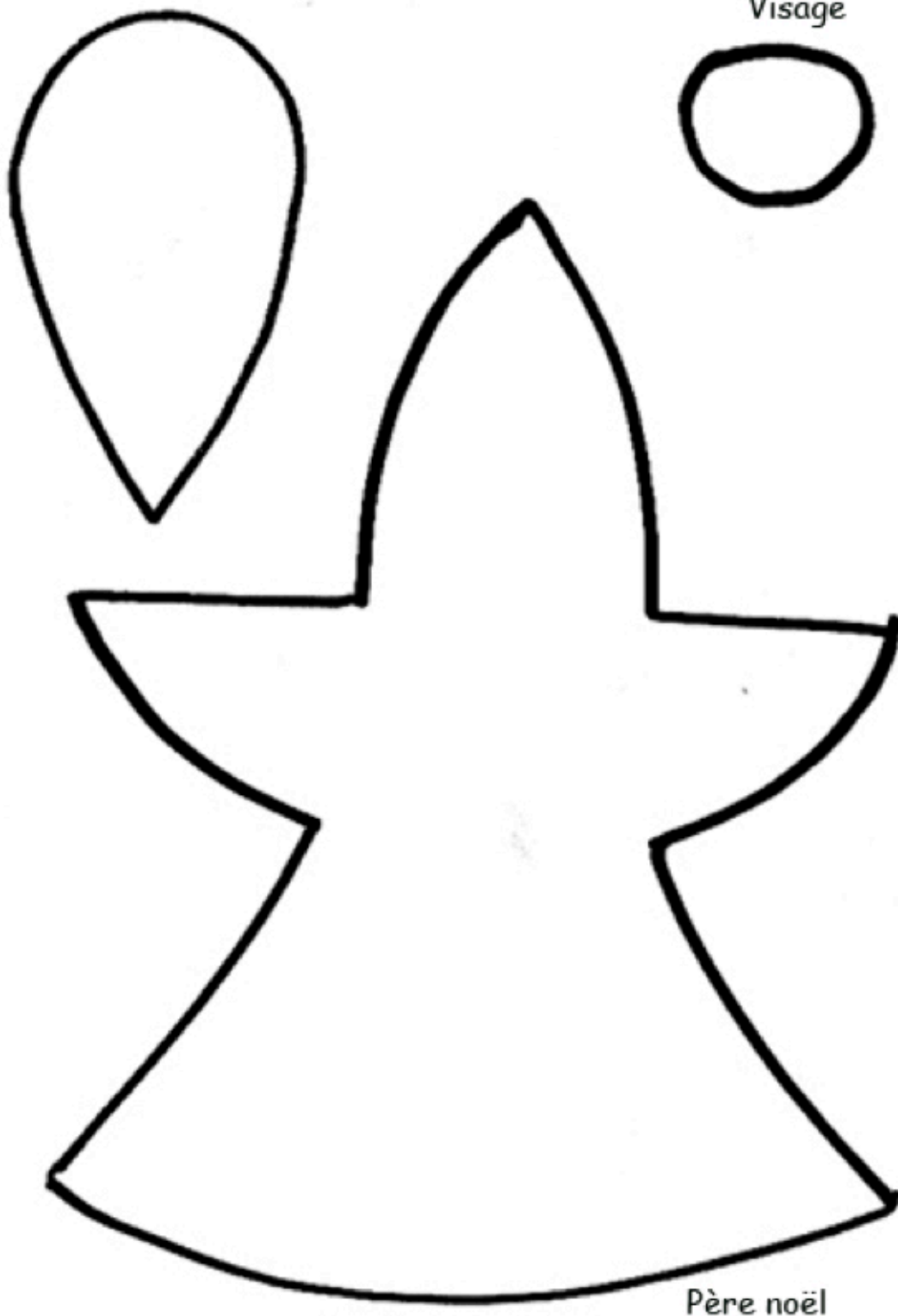
— Annie Bousquet



<http://www.tetamodeller.com>

Barbe

Visage



Père Noël

## INSTRUCTIONS :

1. Découper grossièrement les gabarits et les coller sur

le papier de couleur correspondant :

- Barbe sur papier blanc
- Père Noël sur carton ondulé rouge
- Visage sur papier rose

2. Découper les formes en suivant les traits.



3. Coller la barbe sur le Père Noël.



4. Coller le visage sur la barbe.



5. Dessiner le visage du Père Noël.



6. Coller le Père Noël sur la pince à linge ou sur un bâtonnet de bois.

